

# 3月 分献立のお知らせ

(基本食)



献立のお知らせは八戸市のホームページでもご覧いただけます。  
アクセスはこちらから⇒

検索



### ◎アレルギー表示の見方について

- ①そば・落花生・かに・くるみは使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。



2025年度

中学校

八戸市教育委員会 北地区給食センター Tel : 0178(28)1711

日	曜日	はし持参日	献立名	アレルギー表示				使用するおもな食品とからだの中でのほたらき				エネルギー(kcal)	備考
				卵	乳	小麦	えび	おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもにエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	おもに体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	その他		
2	月	○	ご飯 牛乳 ひつつみ さばのみそ煮 野菜の甘酢和え お祝いクレープ		○			牛乳 とり肉 さば みそ	ご飯 ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ キャベツ きゅうり もやし	872	
3	火		ご飯 ジョア(ストロベリー) ポークカレー ベジタブルソテー 福神漬 ひなあられ		○			ジョア(ストロベリー) ぶた肉 スキムミルク ウインナー ひよこ豆	ご飯 じゃがいも サラダ油 サラダ油	玉ねぎ にんじん さやいんげん カリフラワー 赤ピーマン 大根 なす れんこん	カレールウ ホワイトルウ コンソメ	804	
4	水	○	ご飯 牛乳 つぼん汁 長いものみそそば煮 磯華卵巻		○			牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 ぶた肉 大豆ミート みそ 卵 青のり	ご飯 長いも 砂糖	大根 にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ にんじん 枝豆 しょうが にんじん	しょうゆ しょうゆ	727	
5	木	○	中華そば(めん) 中華そば 牛乳 春巻 ブロッコリーのごま和え			○		ぶた肉 なんと わかめ 牛乳 とり肉	中華めん 小麦粉 なたね油 ごま	しなちく ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー にんじん	中華スープの素 しょうゆ ごま和えの素	721	
6	金		コッペパン 牛乳 野菜スープ ボイルドウインナー ビーンズソテー 型抜きチーズ		○	○		牛乳 ベーコン ウインナー 大豆 チーズ	コッペパン じゃがいも	玉ねぎ にんじん 白菜 枝豆 コーン	しょうゆ コンソメ	748	ウインナー : 1人2本
9	月	○	ご飯 牛乳 にらと豆腐のみそ汁 とりつくね もやしとちくわの炒め物		○			牛乳 豆腐 みそ とり肉 ちくわ	ご飯 パン粉 サラダ油 砂糖	にら 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン	しょうゆ	710	
10	火	○	ご飯 牛乳 かきたま汁 あじフライ 韓国風サラダ ナムルドレッシング		○			牛乳 とり肉 卵 なんと あじ	ご飯 でんぶん パン粉 なたね油	にんじん 干ししいたけ ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ ナムルドレッシング	814	あじフライは、骨に気をつけて食べましょう。 ドレッシング : クラス1本
11	水	○	ご飯 牛乳 どさんこ汁 にしんみぞれ煮 ごぼうと茎わかめの炒め物		○			牛乳 ぶた肉 みそ にしん 茎わかめ ちくわ	ご飯 じゃがいも ごま 砂糖 サラダ油	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン ねぎ にんにく しょうが 大根 ごぼう にんじん こんにゃく	みそラーメンの素 しょうゆ	719	「どさんこ汁」は、北海道の郷土料理です。
12	木	○	中細うどん ちゃんこうどん 牛乳 野菜メンチカツ ブロッコリーのソテー			○		とり肉 なんと 油揚げ 牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	中細うどん でんぶん パン粉 なたね油 サラダ油	大根 にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン	しょうゆ	715	
13	金	○	ご飯 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 切り干し大根入りビビンバ コーンしゅうまい		○			牛乳 わかめ 高野豆腐 みそ ぶた肉 ぶた肉	ご飯 じゃがいも ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 小麦粉	ねぎ 切り干し大根 ほうれん草 もやし にんじん にんにく 玉ねぎ コーン	焼肉のたれ しょうゆ	728	コーンしゅうまい : 1人2個
16	月	○	ご飯 牛乳 中華スープ 肉団子 大豆の五目煮 ミニアセロラゼリー		○			牛乳 とり肉 ぶた肉 とり肉 大豆 昆布 さつま揚げ	ご飯 砂糖	にんじん 白菜 ねぎ 干ししいたけ 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	中華スープの素 しょうゆ しょうゆ	717	肉団子 : 1人2個

「つぼん汁」は、熊本県の郷土料理です。

「どさんこ汁」は、北海道の郷土料理です。

# 3月 分献立のお知らせ

## (基本食)



献立のお知らせは八戸市のホームページでもご覧いただけます。

アクセスはこちらから⇒

検索



### ◎アレルギー表示の見方について



- ①そば・落花生・かに・くるみは使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○印をつけています。
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

2025年度

中学校

八戸市教育委員会 北地区給食センター Tel : 0178(28)1711

日	曜日	はし持参日	献立名	アレルギー表示				使用するおもな食品とからだの中でののはたらき				エネルギー(kcal)	備考
				卵	乳	小麦	えび	おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもにエネルギーのもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	おもに体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	その他		
17	火	○	ごはん 牛乳 さつま汁 いわし梅しょうゆ煮 カリフラワーの塩ゆで		○			牛乳 ぶた肉 みそ いわし	ごはん さつまいも		大根 ごぼう にんじん こんにやく ねぎ 梅 カリフラワー	741	
18	水	○	ごはん 牛乳 もやしと生揚げのみそ汁 筑前煮 だし巻き卵		○		○	牛乳 生揚げ みそ とり肉 卵	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油		もやし 小松菜 ねぎ ごぼう にんじん こんにやく れんこん さやいんげん 干しいたけ	726	
19	木	○	中細うどん きつねうどん 牛乳 コロケ ほうれん草とハムのソテー ポケットチーズ			○	○	とり肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 ロースハム チーズ	中細うどん じゃがいも パン粉 なたね油 サラダ油		干しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 カリフラワー コーン	708	毎月19日は、食育の日です。
23	月	○	ごはん 牛乳 白菜とえのきたけのみそ汁 たこメンチカツ 引き昆布の煮つけ		○		○	牛乳 油揚げ みそ すけとうだら たこ 引き昆布 さつま揚げ 大豆	ごはん パン粉 なたね油 砂糖		白菜 えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ にんじん	719	
24	火	○	ごはん 牛乳 中華あんかけ豆腐 肉しゅうまい さやいんげんの炒め物		○		○	牛乳 ぶた肉 豆腐 ぶた肉	ごはん サラダ油 でんぷん 小麦粉 サラダ油		白菜 たけのこ にんじん しょうが ねぎ ピーマン 玉ねぎ さやいんげん もやし こんにやく	734	肉しゅうまい : 1人2個
25	水	○	ごはん 牛乳 大根とじゃがいものみそ汁 生揚げのカレー炒め にしん照り煮		○		○	牛乳 みそ ぶた肉 生揚げ 大豆ミート にしん	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油		大根 ねぎ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	806	
											月平均摂取量	748	
											八戸市摂取基準	830	

※ 栄養量は、月平均で計算し、八戸市学校給食摂取基準に近い値になるよう考慮した献立を作成しています。

◎3月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、長いも、ごぼう、大豆ミート、切り干し大根、にんにく、コーンしゅうまいです。

米は八戸産です。(天候により変更になることがあります。)

◎食材産地は、八戸市のホームページで公表しています。

◎加工食品は、使用する主な原材料を載せています。

給食時間を振り返ろう

## 「食育」チェックシート

1年間の給食時間をふりかえり、よくできたと思うことに○をつけましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは、見直して取り組んでいきましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

## さいがいじ 災害時の「食」を備えましょう

2011年3月11日に東日本大震災が発生し、大きな地震や津波でたくさんの被害がありました。また、停電になったり、ガソリンなどの燃料や食べものが不足したりしました。

八戸市では、この体験を忘れずに防災への意識を高めようと、毎年3月11日を「八戸市防災教育の日」としています。

昨年12月には大きな地震があり、給食でも非常時用のホッとするカレーを提供しました。食事ができることに感謝し、この経験を通じて備えることの大切さを考えましょう。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

水、缶詰、レトルト食品、乾物など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

